

Ett psykoedukativt program i ergoterapi

Ett klientperspektiv på programmet ”en meningsfull dag”

Heidi Charlotta Kallio

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	2308
Författare:	Heidi Charlotta Kallio
Arbetets namn:	Ett psykoedukativt program i ergoterapi Ett klientperspektiv på programmet "en meningsfull dag"
Handledare (Arcada):	Annikki Arola, Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Denna kvalitativa studie behandlar och redogör för "en meningsfull dag" som är ett program som är indelat i tre kursdelar. Dessa tre kursdelar koncentrerar sig på olika ämnen. Jag har fördjupat mig i den "gröna" delen, vid namn "livsglädje". "Livsglädje" kursen är utformad för personer med mental ohälsa och är ämnat att genomföras i grupp. Syftet med studien är att beskriva klienternas åsikter om det psykoedukativa programmet "en meningsfull dag". Samt redogöra för helheten "en meningsfull dag" och specifikt kursdelen "livsglädje". I studien tar jag upp forskning som beskriver vad psykoedukation är och hur det kan kopplas till ergoterapi. Som teoretisk referensram har jag använt psykoedukation inom psykiatri och konceptet "en meningsfull dag". Jag har intervjuat sex respondenter, som genomfört kursdelen "livsglädje", genom en öppen men prestrukturerad intervju. Jag har använt mig av analysmetoden meningskoncentrering. Metoden innebär att man skall ta fram det väsentliga i respondentens, oftast långa svar, och koncentrera det till ett centralt tema. Resultatet visar att de flesta respondenter ansåg att kursen och gruppupplevelsen var bra. Resultatet visar även att kursen är en bra referensgrupp och att respondenterna fått mycket stöd av varandra. Däremot var målet med kursen inte klart för alla deltagare. I framtiden borde alla deltagare förstå målet med kursen och få mer information om kursen på förhand. På det här sättet kan man minimera antalet klienter som inte är motiverade för kursen. För framtida gruppleddare kan det vara bra att fundera över hur tiden skall delas upp på ett bra sätt så man hinner bearbeta alla ämnen som ingår i kursen.</p>	
Nyckelord:	Psykoedukation, "en meningsfull dag", "livsglädje", intervju, grupp
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	2308
Author:	Heidi Charlotta Kallio
Title:	A Psychoeducational Program in Occupational Therapy A Client Perspective on the Program "A Meaningful Day"
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola, Marina Arell-Sundberg
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>This qualitative study involves and describes the psychoeducational program "a meaningful day", which is a program that is divided into three course components. Each component concentrates on a different subject. I will described the "green" component, which is called "life joy" more closely. The "life joy" course component is designed for clients with mental health problems and is aimed to be conducted in groups. The aim of this study is to describe the clients views on the psychoeducational program " a meaningful day", and also describe the concept "a meaningful day" and in particular the course component "life joy". In my study I refer to research that explains what psychoeducation is and how it can be linked to occupational therapy. As a theoretical framework I have used psychoeducation in psychiatry and the concept "a meaningful day". I have interviewed six respondents that have completed the course "life joy". The interview method was an open but semi structured interview. I have used the analytical method "meaning concentration" for the analysis of the material. By using this method I could obtain the essential message from the respondents, often long answers, and concentrate it to a central theme. The result of the study show that most of the respondents considered that the course and the group experience was good. Results also show that the course is an excellent reference group and that the respondents have received a lot of support from each other. On the other hand the aim of the group was not clear for everybody. In the future all the participants should understand the aim of the course and get more information in advanced before the course starts. In this way you can minimize the amount of clients that aren't motivated for the course. Future group leaders should also consider how time is divided in a good way, so that you have time to process all the subjects included in the course.</p>	
Keywords:	Psychoeducation, "A Meaningful Day", "Life Joy", interview, group
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	2308
Tekijä:	Heidi Charlotta Kallio
Työn nimi:	Psykoedukatiivinen ohjelma toimintaterapiassa Asiakkaan näkökulma ohjelmasta ”mielekäs päivä”
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola, Marina Arell-Sundberg
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä kvalitatiivinen tutkimus käsittelee ja kuvailee ”mielekäs päivä” kokonaisuutta. ”Mielekäs päivä” ryhmä on ohjelma joka on jaettu kolmeen eri kurssi osioon, jokainen osio on keskittynyt eri aiheisiin. Olen syventynyt ”vihreään” kurssiosioon, niin sanottuun ”elämänilo” osioon, kurssi on suunniteltu ihmisille, joilla on mielenterveysongelmia ja kurssi on tarkoitettu suoritettavaksi ryhmässä. Tutkimuksen tavoite on kuvata osanottajien mielipiteitä psykoedukatiivisesta ohjelmasta ”mielekäs päivä” ja valoittaa ”mielekäs päivä” kokonaisuutta, erityisesti ”elämänilo” kurssia. Viitataan tutkimuksiin, jotka käsittelevät psykoedukaatiota ja miten tämä voidaan kytkeä toimintaterapiaan. Teoreettisena viitekehyksenä toimii psykoedukaatio psykiatriassa ja konsepti ”mielekäs päivä”. Haastatteluihin osallistui kuusi ”elämänilo” kurssin suorittanutta asiakasta. Haastatteluissa käytin semistrukturoitua haastattelupohjaa. Analyysivaiheessa käytin analyysimenetelmää ”lauseenkeskittämistä”. Tämän menetelmän avulla saadaan esille olennainen viesti asiakkaaan usein pitkästä vastauksesta. Vastauksesta otetaan esille keskeinen teema. Tulokset näyttävät että useammat osallistujat olivat sitä mieltä että kurssi ja ryhmäkokemus olivat hyviä. Tulokset osoittavat myös, että kurssilta sai vertaistukea toisilta osallistujilta. Toisaalta kurssin tavoite ei ollut selvä kaikille osallistujille. Tulevaisuudessa kaikkien osanottajien täytyy ymmärtää ryhmän tavoite ja saada enemmän tietoa kurssista ennen tämän alkamista. Tällä tavalla voidaan minimoida niiden asiakkaiden määrä, jotka eivät ole motivoituneita kurssiin. Tulevaisuudessa ryhmän ohjaajat tulisi miettiä ajan jakaamista siten, että kurssin kaikki aiheet ehditään käydä läpi.</p>	
Avainsanat:	Psykoedukaatio, ”mielekäs päivä”, ”elämänilo”, haastattelu, ryhmä
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

FÖRORD

1	INLEDNING	8
2	SYFTE	9
2.1	Frågeställningar	9
3	TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	10
3.1	Ergoterapi inom psykiatri	10
3.2	Psykoedukation	11
3.3	Tidigare forskning	12
3.4	Model of Human Occupation	16
3.4.1	<i>Vanor</i>	17
3.4.2	<i>Roller</i>	18
3.4.3	<i>Värderingar</i>	18
3.4.4	<i>Vilja och motivation</i>	19
4	METOD	20
4.1	Urval	21
4.2	Datainsamling	21
4.3	Analys	23
4.4	Etiska aspekter	26
5	RESULTATREDOVISNING	28
5.1	En meningsfull dag	28
5.2	Information och förväntningar inför gruppens början	31
5.3	Intresse och motivation	32
5.4	Förändringar och insikter	33
5.5	Innehåll	35
5.6	Respondenternas åsikter om kursen	36
6	DISKUSSION	38
6.1	Metoddiskussion	38
6.2	Resultatdiskussion	40
	KÄLLOR	44

REFERENSLITTERATUR

BILAGA 1. Haastattelu opas

BILAGA 2. Informations brev

BILAGA 3. Sopimus

FÖRORD

Jag vill först och främst tacka alla respondenter som gjorde mitt examensarbete möjligt och även den mottagning där jag utförde mina intervjuer, inklusive personalen där.

Ett stort tack går även till mina handledare Annikki Arola och Marina Arell-Sundberg som alltid haft ett svar på mina frågor och hjälpt mig under processens gång.

Ytterligare ett varmt tack går till mina kurskamrater som tillsammans med mig har kämpat genom kvällar och veckoslut. Slutligen vill jag tacka min familj, sambo och vänner för allt stöd och uppmuntran som bidragit till att jag orkat kämpa vidare.

Helsingfors i oktober 2010

Heidi Kallio

1 INLEDNING

Mitt intresse för människan och dess psyke har alltid varit närvarande ända sedan tonåren. Jag skulle kunna tänka mig en karriär som ergoterapeut inom det psykiatriska området. När jag fick höra om en meningsfull dag blev jag nyfiken på hur konceptet fungerar. "En meningsfull dag" är en helhet som är indelad i tre delar, som koncentrerar sig på olika ämnen. Jag har fördjupat mig i den "gröna" delen, vid namn "elämänilo", som jag fritt översatt till "livsglädje" på svenska. "Livsglädje" är utformat för personer med mental ohälsa och är ämnat att genomföras i grupp. Under ett praktikfält följde jag med en grupp vid en mottagning i sju veckor och fick en uppfattning om hur konceptet fungerar där. I gruppen går man genom olika ämnen som tangerar livet för personer med mental ohälsa. Deltagarna i gruppen får hjälp med att organisera vardagen och bearbeta känslor kring insjuknande och sjukdom. Deltagarna får en chans att diskutera med andra personer i liknande situationer och jämföra erfarenheter med varandra. På samma gång får deltagarna öva upp sina sociala färdigheter. De positiva sidorna av att delta i gruppen är många.

Genom att ta reda på den enskilda klientens nytta av metoden en meningsfull dag bidrar min studie till att utveckla metoden i en mer klientcentrerad riktning. Ergoterapeuter arbetar klientcentrerat och min undersökning stöder utvecklingen mot mer klientbefrämjande metoder, även inom konceptet ifråga. Det har gjorts studier om gruppledarnas åsikter om denna metod, men inte studier ur klienternas synvinkel. Mitt examensarbete kan även hjälpa handledare i framtiden, genom att beskriva vad respondenterna väntar sig av programmet. Genom denna kvalitativa studie kommer man att få mer insikt i vad klienterna egentligen anser om just denna typ av metod. Med hjälp av respondenternas åsikter kan man utveckla innehållet i konceptet och ta reda på vad personerna egentligen får ut av att delta i "en meningsfull dag". Min studie kanske skulle intressera ergoterapeuter och andra som är ledare för en meningsfull dag grupper.

2 SYFTE

Syftet med min studie är att beskriva klienternas åsikter om deltagandet i det psykoedukativa programmet ”en meningsfull dag”. Samt att redogöra för helheten ”en meningsfull dag” och specifikt den gröna delen ”livsglädje”.

2.1 Frågeställningar

1. Hur beskriver respondenterna deltagandet i ”en meningsfull dag”?
2. Vilka positiva och negativa åsikter kommer fram om konceptet?
3. Hur kan man utveckla konceptet ”en meningsfull dag”?

3 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT

Studier kring konceptet en meningsfull dag har endast gjorts från gruppledarens synvinkel. Det finns inte tidigare forskning om hur deltagarna har upplevt gruppen eller om det förändrat personernas liv mot ett mer stabiliserat håll. Däremot finns tidigare forskning om psykoedukation och dess positiva inverkan på klienter inom psykiatrin samt ergoterapeutens roll inom psykiatrisk rehabilitering.

Den teoretiska referensram jag har utgått ifrån är psykoedukation inom psykiatrin och i samband med ergoterapi samt konceptet ”en meningsfull dag” och kursdelen ”livsglädje”. Min studie är uppbyggd kring gruppdeltagarnas åsikter om konceptet ”en meningsfull dag” och hur konceptet i sig fungerar. På basen av denna uppbyggnad har jag formulerat mitt syfte och frågeställningar.

Jag kommer även att använda mig av Gary Kielhofners bok ”A Model of Human Occupation” (MOHO) för att förklara begrepp som jag använt mig av i intervjufrågorna. De begrepp jag kommer att beskriva utifrån Kielhofners teori är; vanor, roller, värderingar, motivation och vilja.

3.1 Ergoterapi inom psykiatrin

När man som ergoterapeut arbetar inom psykiatrin, vare sig det är inom öppenvården eller den slutnavården så arbetar man fortfarande enligt ergoterapins modeller och grundprinciper. Vi arbetar klientcentrerat oavsett inom vilket område vi är stationerade. En ergoterapeut börjar ett nytt klientförhållande med en bedömning, lägger upp hel- och delmål och gör upp en plan över hur ergoterapin kommer att utföras. Hur ergoterapi

processen läggs upp beror på klientelet och även på om det är frågan om grupp eller individuella sessioner.

Ergoterapi kan hjälpa personer med mental ohälsa att bearbeta känslor och tankar och att uppnå individens största funktionella förmåga inom de dagliga aktiviteterna. Ergoterapi kan också vara till nytta vid beteendemodifiering och till att förbättra klientens sociala färdigheter. Genom att använda aktiviteter som avsiktligt innehåller de rätta komponenterna i lämplig svårighetsgrad kan man hos personerna uppnå den förmåga som behövs för att klara av de dagliga aktiviteterna och rollerna. (Salo-Chydenius 1997: 11-35)

3.2 Psykoedukation

Psykoedukation är en arbetsmetod inom rehabiliteringen av klienter med medelsvår eller svår mental ohälsa. Psykoedukation är inte en behandlingsform eller terapi men har ändå vissa element av båda två. Inom det psykoedukativa arbetssättet använder man sig av verbala, visuella, skrivna och empiriska metoder för att underlätta och stöda klienten i sin vardag (Parviainen 2005: 7-8).

Psykoedukation var från början utformat som en sammansättning av olika terapeutiska komponenter som användes inom komplicerade familjeterapeutiska interventioner. Anhöriga och klienten själv skulle genom att få information om sjukdomen få en förståelse för terapin. Med tiden har psykoedukation formats till en egen helhet inom psykiatri som söker efter att hjälpa klienter och deras anhöriga att förstå, klara av och acceptera sjukdomen på ett bra sätt (Bäumel et al. 2006).

Parviainen anser att psykoedukation även betyder att personer delar kunskap med varandra. Dock kan psykoedukation också betyda att undervisa eller vägleda personer och anhöriga i ämnen som omfattar sjukdom och begränsningar inom aktivitetsutförandet. (Parviainen 2005: 7)

Syftet med psykoedukation är att klienten eller klientens familj skall få förståelse och lära sig om sjukdomen och få information om olika möjligheter som kunde underlätta det för klienten att behärska de dagliga aktiviteterna i livet (Bäumel et al. 2006). Med det psykoedukativa arbetssättet vill man att personen skall betrakta sin sjukdom eller begränsningarna i aktiviteter på ett nytt sätt, så att personen kan förändra sin hälsa och sitt beteende mot ett sundare håll (Parviainen 2005: 7).

Psykoedukation kräver och styr klienten till reflektion när det gäller behandling av ny information. Reflektion i det här syftet kan beskrivas som en pågående diskussion mellan klienten och omgivningen. Genom dessa reflektioner kan klienten utöka den egna förståelsen av egenskaper och beteende. (Parviainen 2005: 8) Med hjälp av psykoedukation kan klientens inställning till rehabilitering förändras och klienten tar en självständigare roll i behandlingen.

3.3 Tidigare forskning

Under denna rubrik tar jag upp väsentlig forskning och studier som inkluderar psykoedukation och ergoterapi. Jag kommer att ta upp fyra studier som behandlar psykoedukation i olika former i samband med ergoterapi.

I en studie som behandlar psykoedukation inom akut mental hälsa ur en ergoterapeutisk synvinkel (Eaton 2002) understryks för det första ergoterapins viktiga roll inte bara i

akut psykiatri utan även inom området psykiatri i allmänhet. Det andra som behandlas i hennes forskning är hur en psykoedukativ grupp på en kvinnlig akut psykiatrisk avdelning kunde gagna kvinnornas rehabilitering. På avdelningen inleddes en grupp med följande målsättning; att förse dem med information om ämnen relevanta för kvinnor, att framkalla diskussion och interaktion mellan medlemmarna och att arbeta tillsammans i en trygg miljö. Det sattes även upp målsättningar för det multiprofessionella teamet för att vidareutveckla ett gott samarbete mellan olika yrkesgrupper. (Eaton 2002).

Från gruppmedlemmarna kom nästan enbart positiv feedback. Flera deltagare ansåg att gruppen varit intressant och till nytta för dem. Slutresultatet visade att det är viktigt att införa inläring på ett meningsfullt sätt, så som man gör i psykoedukation. Som slutsats poängterar Eaton att psykoedukation tar fram inläringen och borde ses som ett tillägg i ergoterapins områdesvidd. (Eaton 2002).

Följande studie behandlar också psykoedukation samt ergoterapi och dess betydelse inom den akuta psykiatrin. Forskningen handlar om hur metoden TRIP (Transforming relapse and instilling prosperity) påverkar återfallsfrekvensen hos klienter med schizofreni. Genom att förbättra klienternas insikt och hälsa ville man påverka andelen återfall i testgrupperna. Med insikt menas i detta fall personens insikt i sjukdomsrelaterade aspekter som t.ex. symtom, huruvida personen behöver rehabilitering och behandling samt konsekvenser av sjukdomen. Hälsa mättes med "Medical outcomes study 36-item short form" (SF-36). Ergoterapi har länge varit en viktig del av psykiatrisk rehabilitering bland kroniska klienter men inom den akuta psykiatrin har ergoterapeutens roll inte etablerats eller utforskats. (Sunny Ho-Wan Chan et al. 2007)

Deltagarna i studien var mellan 18-65 år med schizofreni eller schitzoaffektiv sjukdom. Deltagarna delades in i grupper på 8-10 klienter per grupp. Klienterna deltog antingen i TRIP- programmet eller i en jämförelsegrupp som deltog i WOT (ward occupational therapy). WOT- programmet är en standardgrupp på det sjukhuset där klienterna var intagna. Grupperna varade i två veckor och mätning av sjukdoms insikt och hälsa mättes

före och efter grupphelheten men även efter tolv månader. TRIP- programmet är ett institutionsbaserat sjukdomshanteringskoncept som består av 10 sessioner. Under gruppträffarna behandlas sjukdomsorientering och hälsoorientering. Gruppträffarna är semi-strukturerade och gruppledaren är en ergoterapeut. WOT- programmets mål var att upprätthålla klienternas aktiviteter och rutiner genom att få in arbetsaktiviteter, fritidsaktiviteter och vila. (Sunny Ho-Wan Chan et al. 2007)

Resultatet visade att TRIP- programmet hade en positiv inverkan på klienternas sjukdomsinsikt och hälsa. Forskarna menar att eftersom TRIP fick ett positivt resultat så bör man även använda sjukdomshanteringsprogram och psykoedukation inte bara inom långvården för psykiatriska patienter, utan även inom den akuta mentala vården. Återfall bland deltagarna följdes upp ända till tolv månader efter utskrivningen. I resultatet kommer det fram att återfallsfrekvensen var lägre bland TRIP- deltagarna, i jämförelse med WOT- deltagarna. Det är ibland svårt att definiera ergoterapeutens roll inom psykiatrin, denna studie är därför av stor betydelse för ergoterapi inom psykiatrin. Genom att påvisa TRIP- programmets positiva inverkan kan ergoterapeutens roll vidgas inom det akuta psykiatriska området. (Sunny Ho-Wan Chan et al. 2007)

En tredje studie (Padilla 2001) involverar också ergoterapi och psykoedukation. I denna studie tar man upp hur psykoedukation syns i ergoterapi och vilka undervisningsmetoder som lämpar sig bäst att använda i psykoedukativa program samtidigt som de passar ihop med ergoterapiens teorier. (Padilla 2001)

Psykoedukation innebär att man genom att informera klienten och dess anhöriga hjälper dem att bättre förstå sjukdomen och vilken sorts rehabilitering som är lämplig (Padilla: 2001). Den här uppfattningen om psykoedukation syns även i två av de andra studierna. Positiva resultat av psykoedukation som ofta förekommer är att klienten upplever förbättrade aktivitetsfärdigheter och kapacitet att anpassa sina aktiviteter (Padilla 2001). Genom psykoedukation kan man även uppnå bättre samarbete mellan klienten, familjen och personal inom psykiatrin. Psykoedukativa program eller grupper är ofta dirigerade

av ett multiprofessionellt team. Psykoedukativa metoder är de vanligaste metoderna som är använda av ergoterapeuter inom psykiatrisk rehabilitering. (Padilla 2001)

Padilla förklarar att i ergoterapeutisk litteratur finner man beskrivningar på vad ett psykoedukativt program bör innehålla men inte vilken undervisningsmetod man skall använda. Vidare beskriver Padilla att det finns många olika undervisningsmetoder och de kan delas in i en verkställande, en terapeutisk- och en liberalistisk metod. Den verkställande metoden kan beskrivas genom att man försöker forma klienten i enlighet med samhällets överenskommelser och normer. Terapeutmetoden innebär att man skall uppmuntra utvecklingen av klientens individuella kapacitet. Inom den liberalistiska metoden skall man fokusera på klientens tankar kring vad som är verkligt och sant i deras omgivning, så att klienten kan bidra till samhället eller världen på ett meningsfullt sätt. När man tar en närmare titt på dessa metoder passar egentligen inte någon av dem in på ergoterapins värderingar och teori. Att den verkställande metoden strider mot ergoterapins värderingar kan man se direkt. Terapeutmetoden verkar passa bättre, eftersom den är mer klientcentrerad. Däremot är terapeutmetoden inte fulländad, eftersom den inte beaktar ergoterapins målsättning av att bidra till en växande social individ. Den liberalistiska metoden passar möjligen bäst eftersom den placerar klienten och ergoterapeuten på samma nivå inom undervisningsprocessen så att när båda lär sig tillsammans formar de ett undervisningssamfund. Man skall dock komma ihåg att fundera över på vilket sätt vi bygger upp relationer med klienter. Man bör även fundera över hur och varför vi använder psykoedukation när vi utför ergoterapi. (Padilla 2001)

En studie från 1982 har tagit upp ergoterapeutens roll i psykoedukativa program. Denna studie är visserligen lite äldre men synen på psykoedukation är ändå rätt och överensstämmande med nyare studier. (Armstrong & Lillie 1982)

Inom rehabiliteringen för personer med mental ohälsa är det centralt att öva ADL-aktiviteter och färdigheter (Armstrong & Lillie 1982). Det har av ergoterapeuter ansetts vara viktigt redan långt tillbaka.

I studien beskrivs LSP- programmet (The life skills program) och ergoterapeutens roll inom detta program. LSP- programmet är ett dagsprogram för psykiatriska klienter inom

den kommunala hälsovården. LSP- programmet har influerats av den psykoedukativa modellen. LSP- programmet var en prototyp för den psykoedukativa modellen för psykiatrisk dagsrehabilitering. Klienterna som deltog i programmet var ofta inskrivna i medeltal 6 månader och klienternas ålder varierade från 16-32. LSP- programmet liknar schemat i en vanlig skola med månatliga tidtabeller och scheman. I schemat finns seminarier, olika kurser och aktivitetsgrupper. Aktivitetsgrupperna är planerade och genomförda av en ergoterapeut. Ergoterapeuternas grupper varierar från fysisk träning, ADL-träning och olika fritidsaktiviteter. LSP- program är etablerade som undervisningsprogram, inte som ett program för att "blir frisk". Programmet har upplevts positivt av klienter. (Armstrong & Lillie 1982)

Psykiatrisk dagsrehabilitering i formen av ett psykoedukativt program som är baserat på en kombination av social inlärningsteori och pedagogiska tekniker kan vara ett alternativ till psykoterapeutiska metoder. Denna modell passar ihop med ergoterapins filosofi om att lära sig genom att göra. (Armstrong & Lillie 1982)

3.4 Model of Human Occupation

Gary Kielhofner har skrivit boken "Model of Human Occupation" (MOHO). Kielhofners modell är en välkänd och använd modell bland ergoterapeuter i hela världen. En modell i detta syfte kan uppfattas som en teori som förklarar vissa aspekter av mänskligt beteende inom ergoterapi. Modellen syftar till att förklara hur motivation, vanor, vilja, kapacitet samt den sociala och fysiska miljön påverkar människans möjlighet till aktivitet. MOHO bidrar med verktyg, med vilka man kan tillämpa teorin i praktiken. Med mänskliga aktiviteter (human occupation) menar man att människan har arbets-, lek-, fritids-, och ADL- aktiviteter. ADL står för "Activities of Daily Living". ADL- aktiviteter är allting som har med personlig hygien att göra, men även städning, förflyttning och ärenden som uträttas utanför hemmet. MOHO erbjuder en bred syn på mänskliga aktiviteter och delaktighet. Människan kan uppfattas vara uppbyggd av tre olika delar; vanor, vilja och utförande kapacitet. Vanor betyder i detta sammanhang att aktivitet kan orga-

niseras i rutiner. Med vilja avses personens motivation för aktivitet. Utförande kapacitet betyder den fysiska och mentala förmåga personen har att utföra aktivitet. (Kielhofner 2002) Jag kommer senare att beskriva vanor, roller, värderingar och motivation skilt eftersom det var en stor del av utformningen av mina intervjufrågor.

Modellen kan användas för alla personer i vilken ålder som helst som har problem med aktivitetsutförande. MOHO kan användas inom bland annat följande klientgrupper; personer med kronisk smärta, hjärnskador, äldre människor med någon form av demenssjukdom, barn med ADHD och personer med psykiatriska problem.

Enligt MOHO är en förutsättning för att förstå människans aktivitetsutförande att vi förstår den sociala och fysiska miljö där aktiviteten tar plats (Kielhofner 2002). Genom hela Kielhofners teori lyser det klientcentrerade arbetssättet igenom. Jag själv kommer alltid att sträva efter att arbeta klientcentrerat.

3.4.1 Vanor

Habitation (vanor) är en beredskap att ta fram färdiga beteendemönster som är styrda av roller och vanor och som är anpassade till miljön (Kielhofner 2002: 63). Det finns olika åsikter om vad den korrekta definitionen av vanor är. Vanor kan t.ex. beskrivas som en tendens att automatiskt svara och uppträda på samma sätt i bekanta miljöer eller situationer (Kielhofner 2002: 64). Vanor ger oss möjligheten att uppskatta och bygga upp aktivitet på ett ändamålsenligt sätt i förhållande till vad som sker i omgivningen (Kielhofner 2002: 65). Genom vanor kan vi ta med oss sätt att utföra aktiviteter från en specifik miljö. På det viset minimerar vanor ansträngningen som fodras för ett aktivitetsutförande. (Kielhofner 2002: 65-66) Vanor inverkar på hur rutinerade aktiviteter utförs och hur tid vanligen utnyttjas. Vanor skapar även olika stilar av beteende som karakteriserar ett antal aktivitetsutföranden. (Kielhofner 2002: 66) Alla vanor existerar för att bevara aktivitetsmönster, vilket leder till att våra vanor strävar efter att motarbeta förändring (Kielhofner 2002: 69).

3.4.2 Roller

Alla spelar en roll i olika sociala system, vi fungerar i olika roller, som studerande, förälder, maka/make o.s.v. Roller inverkar på vårt sätt att uppträda och vad vi gör (Kielhofner 2002: 73). Att internalisera rollen innebär att man tar sig an en identitet och handlingar som tillhör rollen (Kielhofner 2002: 72). Att internalisera en roll innebär också att uppnå en förståelse av sitt eget förhållande till andra och förståelse av hur andra förväntar sig att man skall bete sig (Kielhofner 2002: 72).

Rollidentitet åstadkommer man genom att andra känner igen och svarar till en som om man besatt en speciell social status. Däremot har inte alla roller en tydligt definierad status. (Kielhofner 2002:72)

Den process där man kommunicerar vad som förväntas av en viss roll kallas socialisation. Det är en pågående process, eftersom rollerna förändras genom hela livet, men en rollförändring är komplicerad och kan innebära förändringar i personens identitet. (Kielhofner 2002: 73-75)

3.4.3 Värderingar

Värderingar kan uttryckas som vad som är viktigt för oss. Från det att vi är barn finns det saker som är viktigare än andra, men våra första värderingar har att göra med våra biologiska behov som att äta och sova. Under vår uppväxt och utveckling lär kulturen oss vad som är viktigt och rätt att göra. Värderingar binder oss till en viss livsstil och inverkar på känslan av personens värde. Värderingar får en att uppträda på ett enligt kulturen meningsfullt sätt, vilket leder till en känsla av samhörighet när man följer sina egna värderingar. (Kielhofner 2002: 50) Den personliga ideologin definieras som livsåskådningar som preciserar vad som är betydelsefullt (Kielhofner 2002: 51).

Eftersom värderingar väcker starka känslor av trygghet, värde, samhörighet och meningsfullhet skapar det i sin tur en känsla av skyldighet att uppträda på ett sätt som är förenligt med värderingarna (Kielhofner 2002: 52).

3.4.4 Vilja och motivation

Hur en person blir motiverad att utföra de aktiviteter som finns i vardagen är upp till personen själv. Motivationen kan påverka hur mycket energi och fysisk ansträngning en person sätter ner på en aktivitet. Däremot kan fysiska dysfunktioner bidra till att personen tappar motivationen att utföra aktiviteter. (Kielhofner 2002: 13-14) Människa är och vill vara aktiv. Spontan aktivitet är den mest grundläggande karaktären för allt levande. Kielhofner anser att när man talar om vilja så börjar den med att alla människor har ett elementärt behov av funktion och att detta är grunden för motivationen till aktivitet. Viljan att vara aktiv kan vara beroende av trötthet, humör, energinivå m.m. Motivationen kan även bestå av andra komponenter. Det faktum att man får lön för arbete kan motivera till jobbaktiviteter. Motivationen att utföra vissa ADL- aktiviteter som att sova och laga mat kan vara att stilla människans grundbehov. Man kan inte alltid hitta motivationen bakom alla aktiviteter men människans behov av aktivitet och delaktighet kan ses som motivationen för allting vi gör. (Kielhofner 2002: 14-15)

Viljan och motivationen att utföra någonting kan ännu påverkas av tankar och känslor. Personens möjlighet och förmåga till aktivitet, njutning och tillfredsställelse under aktiviteten och betydelsen av aktiviteten spelar en stor roll i personens vilja och motivation till aktivitet. (Kielhofner 2002: 14-16)

Vilja är med andra ord uppbyggt av värderingar, intressen och personliga orsakssamband. Orsakssamband kan förklaras genom personens effektivitet och kompetens. Med intressen avses det som är tillfredsställande och njutbart. Värderingar kan förklaras med vad personen anser vara viktigt och meningsfullt. Orsakssamband, värderingar och intressen är koncept som beskriver innehållet av viljan, känslor och tankar. Viljan reflek-

teras i personens tankar och känslorom sådant som denna har gjort, gör för tillfället eller kommer att göra. (Kielhofner 2002: 14-16)

4 METOD

Forskningsprocessen började med att jag blev introducerad i mitt ämne, ”en meningsfull dag” och utvecklade en idé runt det jag ville ta reda på och få fram med det färdiga arbetet. När syftet var formulerat fortsatte min forskningsprocess i val av undersökningsdesign.

När jag skulle göra valet av undersökningsdesign var det relevant att göra en kvalitativ studie. Valet baserades på att data kommer att samlas in på ett så öppet sätt som möjligt och utan förutfattade meningar för hur resultatet kommer att se ut (Jacobsen 2007: 46-49). Jag vill ta reda på vad gruppdeltagarna anser om grupphelheten ”en meningsfull dag”. Hur upplevdes kursen, innehållet i konceptet och vad tog de med sig när hela kursen var över?

Ett kvalitativt tillvägagångssätt lämpar sig också eftersom antalet respondenter är litet och jag strävar efter att gå in på djupet och få fram olika nyanser och förstå detaljer (Jacobsen 2007: 51).

4.1 Urval

Mitt urval består av de medlemmar som utgjorde gruppen vid den mottagning jag praktiserade. Deltagarna var sju till antalet och jag strävade efter att alla sju skulle delta i intervjuerna. En av respondenterna uppfyllde inte alla inklusionskriterier, så i slutändan var det sex respondenter som deltog i intervjun och min studie.

Inklusionskriterier innebär att respondenterna skall fylla vissa krav och förutsättningar för att kunna delta (Jacobsen 2007: 122-126). Inklusionskriterierna i denna studie var följande; respondenterna skulle ha varit närvarande mer än hälften av gruppträffarna (>50 %), respondenternas vilja att vara med och diskutera i gruppen skulle synas och dessutom bör respondenterna ha slutfört ”en meningsfull dag” kursen frivilligt inom öppenvården.

Exklusionskriterier innebär att en respondenten kan uteslutas ur studien om personen inte uppfyller vissa förutsättningar. (Jacobsen 122-126) Exklusionskriterierna i denna studie var följande; om respondenterna varit frånvarande mer än hälften av gruppträffarna (<50 %), om respondenten inte uttryckt sig i gruppen och dessutom om de inte uppfyllde kraven för informerat samtycke. (Mer om informerat samtycke i avsnitt 4.4)

4.2 Datainsamling

Min första tanke var att göra en öppen intervju, vilket kan beskrivas som ett samtal kring ett tema mellan intervjuare och respondent (Jacobsen 2007: 92). Att välja öppen intervju som datainsamlingsmetod kräver att det finns få respondenter, att man går in på djupet och är intresserad av vad respondenterna säger (Jacobsen 2007: 93). Med tanke på att jag ville få fram respondenternas specifika åsikter om programmet så var inter-

vjun semistrukturerad eller prestrukturerad (Jacobsen 2007: 96). Prestruktureringen kommer att synas genom att jag har valt en viss mängd temata och formulerat frågeställningar som jag vill behandla i min intervju, d.v.s. i form av en intervjuguide (Jacobsen 2007: 96). Nästan alla öppna intervjuer är prestrukturerade i någon mån även om detta sker omedvetet (Jacobsen 2007: 96).

En del av frågorna är långt baserade på de temata som tas upp i "en meningsfull dag" kursen. De resterande frågorna är baserade på respondentens vanor, roller och värderingar. Jag har efter eget intresse valt ut de temata ur kursen som jag ville behandla mer.

Respondenterna var sex till antalet och intervjuerna tog plats på samma ställe där grupsituationerna utspelat sig. För varje intervju hade reserverats 60 min. Intervjuerna varierade i längd från ca 30-60min/intervju. Intervjuerna gjordes 1-2 veckor efter att programmet tagit slut.

Intervjuerna genomfördes personligen, på samma mottagning där klienterna deltagit i "en meningsfull dag" gruppen. Det var en naturlig miljö, där respondenterna var vana att vistas (Jacobsen 2007: 97). Med tanke på kontexteffekten, d.v.s. att sammanhanget som intervjun genomförs i inte får påverka innehållet i intervjun, så var det ett bra alternativ. I hemmen kan respondenten påverkas av sin hemmiljö och likaså kan en onaturlig miljö ge resultat genom "onaturliga" svar. (Jacobsen 2007: 97)

Jag använde en bandspelare som spelade in allting som respondenterna sade, vilket fördade att respondenterna gav mig tillstånd att spela in samtalet. Jag ville under intervju-tillfället kunna observera och ha ögonkontakt med respondenten, eftersom det ger ett mer naturligt samtal och en bättre kontakt med personen (Jacobsen 2007: 98). Jag hade även ett anteckningsblock framför mig och antecknade det jag kunde observera och med tanke på att själv kunna "följa den röda tråden" (Jacobsen 2007: 99).

4.3 Analys

När jag hade samlat in data genom intervjuerna var det dags att fördjupa sig i olika kvalitativa analysmetoder för att hitta den metod som passade mitt material bäst. Jag beslöt snart för att använda mig av analysmetoden meningskoncentrering. Jag började analysprocessen med att noggrant läsa igenom analysmetoden. När jag förstod hur metoden skulle tillämpas var det bara att följa analysmetoden steg för steg.

Meningskoncentrering är en metod som används inom kvalitativ forskning. Jag ansåg att metoden i fråga passade mitt material, eftersom jag har ett stort intervjumaterial (Kvale 1997:174). Intervjuerna är relativt långa, med mycket innehåll och ibland långa berättelser, så med denna analysmetod kunde jag smidigt gå genom mina intervjuer. Jag har följt Steinar Kvaless beskrivning av meningskoncentrering. Metoden baserar sig på att forskaren tar fram det väsentliga i respondentens svar eller berättelse och koncentrerar det till ett koncist centralt tema, utan att göra tolkningar. (Kvale 1997: 175-178). I metoden presenteras fem steg som kan användas när man gör en analys genom meningskoncentrering. Med hjälp av denna metod kan långa uttalanden och intervjuer tryckas ihop till att enbart den väsentliga innebörden finns kvar d.v.s. de centrala temana (Kvale 1997: 175-178).

Analysen görs som sagt i fem steg. Det första steget går ut på att forskaren läser igenom det material som skall analyseras (Kvale 1997: 177). Jag började min analys med att läsa igenom och analysera en intervju i taget, på så sätt fick jag en helhetsbild av materialet.

Det andra steget är att forskaren skall bekräfta åsikter och uttalanden, så som de formuleras i sin ursprungliga form av respondenterna. Här måste forskaren vara mycket noggrann och lyssna på innebörden i texten. (Kvale 1997: 175-178) Det här steget syns i min analys så att jag kategoriserade intervjuernas innehåll. Alla olika ämnen som respondenterna berättade om fick en egen siffra. I början var det 70 olika kategorier d.v.s. per intervju. Småningom slogs kategorierna ihop så att jag kom ner till 12 kategorier. Dessa kategorier grupperades vidare i fem olika huvudteman. I det tredje

steget skall forskaren finna de centrala temata som träder fram ur respondenternas svar. Dessa temata skall forskaren försöka formulera på ett klart och korrekt sätt, utan fördomar men ändå ur forskarens egen synvinkel. (Kvale 1997:177) Som jag nämnde tidigare så jämförde jag alla kategorier från de sex intervjuerna med varandra och utformade de övergripande temata som är det tredje steget i analysen. Dessa huvudtemata skulle sedan bli de temata jag beskriver i resultatet. De olika temata växte fram genom att hålla studiens syftet i baktankarna när jag analyserade trots att intervjuerna fick tala för sig själv. I praktiken klargjorde jag tematiseringen ytterligare genom att koda olika temata med olika färger. Jag streckade under allting som hade med ett tema att göra med en färg och använde en annan färg för nästa tema i alla intervjuer. På detta sätt var det tydligt och inga uttalanden eller åsikter blev borttappade eller förbisedda.

Det fjärde steget går ut på att forskaren funderar över sina intervjufrågor och funderar över hur respondenternas åsikter besvarar de ställda frågorna (Kvale 1997:177). När jag analyserade mina intervjuer hade jag visserligen frågorna i mina tankar men jag lyssnade ändå mer på respondenternas svar och funderade på innebörden i olika meningar eller stycken. Orsaken till att jag gjorde så här var att jag inte alltid kunde lita på att respondenten svarade exakt på mina frågor.

I det sista och femte steget skall forskaren sammanfatta de teman som man utvunnit ur materialet och skriva ner det till en sammanhängande text (Kvale 1997:177). Detta steg syns särskilt i min resultatbeskrivning, där jag samlat alla teman och sammanfattat och beskrivit respondenternas åsikter under vart och ett tema.

Liknande steg beskrivs också av Gunnar Karlsson i en metod som inte har namnet meningskoncentrering men där beskrivningen av metoden är väldigt lik Kvales meningskoncentrering. Den metod Karlsson skildrar kallas "Empirical Phenomenological Psychological Method" eller kortare "EEP". Jag har dock följt Kvales meningskoncentrering från början till slut när jag gjorde min analys. Jag tar upp EEP- metoden som jämförelse till Kvales metod. EEP- metodens steg kan modifieras beroende på forskningsobjektet, det material man har och även forskarens eget sätt att uttrycka sig och analysera (Karlsson 1995: 94).

Det första steget är att läsa igenom materialet noggrant och förstå innehållet samt få en helhetsbild av det som skall analyseras. Forskaren skall vara öppen för materialet i detta skede. (Karlsson 1995: 96) Detta steg kan jämföras med Kvales första steg. När forskaren har en god bild av texten och förstår innebörden kan man fortsätta vidare med steg två.

Det andra steget går ut på att dela in texten i kategorier enligt innehållet. Indelningen kan göras med hjälp av siffror och varje gång respondenten talar om ett nytt ämne eller tema skall även en ny siffra användas. (Karlsson 1997: 97)

I följande steg, steg tre, skall forskaren dra ut meningen som genomsyrar det respondenten säger. Forskaren vill ta fram den implicita och explicita meningen som personen uttrycker i intervjun. På det sättet tar forskaren ut meningsenheter. (Karlsson 1997: 97-98) Det här steget är lite annorlunda beskrivet i Kvales skildring om meningskoncentrering.

I det fjärde steget skall meningsenheterna utformas och presenteras i en sammanfattning (Karlsson 1997: 106). Exemplet som presenteras i boken är en enhetlig sammanfattning av intervjun med några teman eller kategorier utsatta i texten. Forskaren får alltså ut kategorier ur texten som sammanfattar en del i respondenternas svar.

Femte steget är att texten med meningsenheterna vidare struktureras i generella temata, som innefattar många mindre enheter. Mängden av slutliga temata beror på hur många forskaren vill presentera i sitt resultat. Detta steg syns även i Kvales analys metod. I princip beskriver EPP och meningskoncentrerings metoden samma saker, även om ordvalet varierar och stegen uppkommer i olika ordning.

4.4 Etiska aspekter

För mitt arbete behövdes respondenternas samtycke och vilja att ta del i intervjun. Därför utarbetade jag ett kontrakt som respondenterna och jag själv skrev under. Andra tillstånd som måste beviljas var godkännandet från den etiska kommittén (etix) vid Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola. Dessutom behövdes en underskrift från den ansvarige ergoterapeuten på mottagningen där gruppen samlades, där ergoterapeuten gav sitt medgivande till att jag fick utföra mina intervjuer där.

Man bör alltid fundera över etiska frågor när man gör en kvalitativ studie, där man verkligen går in på djupet och försöker förstå hur individen fungerar och hur individen tänker. Det finns vissa etiska krav som man skall försöka uppnå och fundera över före man börjar göra datainsamlingen (Jacobson 2007: 21).

Det första man skall försäkra sig om är att de intervjuade deltar frivilligt och är medveten om allt som deltagandet innebär, det här kallas informerat samtycke (Jacobsen 2007: 22). Inom ramen för informerat samtycke ingår kompetens, frivillighet, fullständig information och förståelse. Kompetens innebär att den som blir intervjuad är kapabel att bestämma om han/hon vill ställa upp frivilligt. (Jacobsen 2007: 22). Eftersom jag gör mina intervjuer med personer inom psykiatrisk rehabilitering så kan det vara svårare att veta om respondenterna verkligen deltar frivilligt och förstår innebörden i deltagandet. Ibland måste man kunna lita på sin egen eller andra personers förmåga att se om de tänkta respondenterna kan fatta ett genomtänkt beslut. Jag anser att de gruppdeltagare som jag intervjuade var kapabla att göra ett frivilligt och genomtänkt beslut.

Informerat samtycke innebär också frivillighet i bemärkelsen att personen kan göra ett fritt val utan press i någon form (Jacobsen 2007: 22). Jag undvek press från min sida genom att presentera min idé och sedan ge dem en veckas betänketid. Därefter meddelade de sitt beslut till en annan person och tvingades inte säga nej till mig.

En tredje viktig del av informerat samtycke är fullständig information. Man måste ge respondenterna tillräckligt med information vilket innebär att de bör känna till syftet med studien och hur resultatet kommer att presenteras. (Jacobsen 2007: 23) Jag presenterade syftet med studien men berättade inte innehållet i min intervju på förhand eftersom det kunde ha påverkat svaren.

Den fjärde punkten för informerat samtycke är förståelse, vilket innebär att det inte räcker att respondenten fått tillräckligt med information, utan han/hon måste också ha förstått informationen (Jacobsen 2007: 23). Det är ett svårt krav att uppfylla, man kan fråga respondenten om undersökningen, låta personen återge informationen och på det sättet kan intervjuaren få en bild av om respondenten greppat sitt eget deltagande.

Lika viktigt som ett frivilligt deltagande är att skydda personernas privatliv och integritet (Jacobsen 2007: 24). Det jag ville få reda på i min undersökning handlar om personernas eget liv, vilket är ett känsligt ämne och därför har jag skyddat personernas identitet. Informationen som jag fick var anonym, jag har inte nämnt namn på personer, deras kön eller namnet på den mottagning där gruppen tog plats. På det sättet hoppas jag att jag har kunnat anonymisera respondenterna så att de inte kan kännas igen av utomstående personer som läser studien (Jacobsen 2007: 25).

Ett annat etiskt krav är att data som samlats ihop presenteras på ett korrekt sätt och att informationen placeras in i sitt sammanhang (Jacobsen 2007: 26). Jag försökte uppnå detta kriterium genom att både spela in samtalet och göra anteckningar vid sidan om. På det sättet kunde jag följa med intervjuens förlopp och komma ihåg i vilket sammanhang respondenten uttalat sig om specifika saker.

5 RESULTATREDOVISNING

I resultatredovisningen börjar jag med att redovisa för konceptet ”en meningsfull dag” och specifikt kursdelen ”livsglädje” på basen av litteratur. Denna del av resultatet svarar på en del av syftet. Jag fortsätter med att beskriva klienternas åsikter om deltagandet i kursen och åsikter om programmet som helhet. Denna del av resultatet svarar på den andra delen av syftet samt min första och andra forskningsfrågan.

5.1 En meningsfull dag

”En meningsfull dag” är ett kurskoncept för klienter inom mentalvårdsrehabiliteringen som behandlar näringslära, motions- och livshanteringsaspekter (Oy Eli Lilly Finland 2008). Målet med kursen är att förbättra klientens livshanteringsfärdigheter, sociala kompetens och förbättra livskvaliteten och aktivitetsförmågan. ”En meningsfull dag” grupperna erbjuder klienterna en chans att öva sig på olika färdigheter som behövs för att hantera livet och vardagen. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Det finns tre stycken schematiserade program som hanterar olika saker, vilka också är märkta med olika färger (Oy Eli Lilly Finland 2008). De tre olika delarna är näringslära, motion och livsglädje. Ett fjärde program som kommer att behandla diabetes är under arbete.

Genom ett samarbete mellan Eli Lilly Finland och experter inom mentalhälsovården utvecklades konceptet en meningsfull dag. Eli Lillys ”en meningsfull dag”- programmet har använts i Finland i över fem år. Programmet har använts i olika enheter runt om i Finland. ”En meningsfull dag” konceptet har använts av klienter med schizofreni, bi-

polära störningar, depression och utvecklingsstörning samt även av arbetslösa. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Eli Lilly utbildar yrkeskunniga personer inom social- och hälsovården till handledare för ”en meningsfull dag”- grupper. I Finland finns redan nästan 3500 utbildade ”en meningsfull dag”- handledare. Utbildningen finns i form av en nätkurs på deras hemsida. På hemsidan finns även allt material som behövs för att bilda och leda någon av de tre kurserna. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Konceptet grundar sig på olika stödgrupper, där klienten erbjuds referensstöd av de andra gruppmedlemmarna och vägledning av handledarna. Gruppdeltagarna får en handbok som innehåller diskussionsämnen, teori och konkreta övningar. Genom att delta i grupperna och programmet kan deltagarna förändra levnadsvanor mot ett sundare håll och få mer kontroll över sin vardag. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

När man deltagit i någon av delarna i ”en meningsfull dag” får man ett diplom eller betyg. Jag tycker det är ett fint bevis på deltagandet och bra att deltagarna får positiv feedback. Var och en kan känna sig stolt över vad de uppnått och att de orkat genom hela programmet.

Den gröna delen av ”en meningsfull dag” konceptet är ”livsglädje”. I den gröna delen bearbetar och diskuterar man i grupp om olika saker som har med det vardagliga livet att göra. Under gruppträffarna går man igenom följande temata; sjukdom, självbild, självkänsla, social interaktion, känslor, människorelationer, kognitiv funktionsförmåga, dygnsrytm, ensamhet, att ta hand om sig själv, sömn och vila, kärlek, närhet och sexualitet, livshantering och problemlösning. Klienterna får stöd i att organisera vardagen, med sociala färdigheter och med kapaciteten att bearbeta känslor. Stödet från både andra gruppmedlemmar och handledarna hjälper klienten att orka vidare även under tyngre perioder i livet. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Antalet träffar som ingår i denna del är elva. Gruppstorleken skall gärna vara mer än tre deltagare men ändå inte överskrida tio. Enligt direktiven skall en gruppträff inom delen ”livsglädje” vara 45-90 minuter lång. (Oy Eli Lilly Finland 2008). På den mottagning där jag fick följa med gruppen var den enskilda gruppträffen 90 minuter lång.

Gruppträffen skall bestå av en öppnande diskussion, där man kan tala igenom den föregående träffens tema (15-30 min). Den andra delen skall bestå av att gå genom och bearbeta det nya temat (15-40 min). I slutet av träffen kan man ännu ge eventuella uppgifter till nästa gång och planera följande veckas gruppträff. Det är viktigt att varje gång förklara och gå igenom temat, så att alla förstår vad det innebär och kan delta i diskussionen eller fundera över temat ur egen synvinkel. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Som handledare för gruppen skall man gärna planera gruppens storlek på förhand. Det är även skäl att fundera över gruppmedlemmarna, helst skall de vara ungefär på samma nivå. Det är bra att fundera över vad målet skall vara med gruppen och att gå igenom materialet ordentligt. När gruppen sedan träffas första gången är det bra att komma överens om platsen och tiden, om möjligt är det bra att fortsätta träffas på samma plats och samma tidpunkt, för att skapa rutin och rytm i träffarna. Sedan skall man diskutera målet med gruppen och komma överens om vissa gemensamma spelregler. Det är viktigt att försöka skapa en förtroendefull och trygg atmosfär. I gruppen skall det råda tystnadsplikt såväl mellan handledare och gruppdeltagare som gruppdeltagare emellan. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

Några andra punkter som är av betydelse är att handledaren försöker vara sig själv men ändå reflekterar över sina egna åsikter, eftersom alla i gruppen inte tänker på samma sätt som en själv. Ledaren är ansvarig för grupsituationen medan den enskilde gruppdeltagaren ansvarar för sig själv. Det är också bra att ta vara på gruppdeltagarnas kunskap, och att använda sig av exempel samt att behålla gruppens mål i tankarna under programmets gång. (Oy Eli Lilly Finland 2008)

5.2 Information och förväntningar inför gruppens början

I detta avsnitt kommer jag att redovisa för hur respondenterna fick höra om konceptet och delen ”livsglädje” samt för hur mycket och hur bra information deltagarna fått före gruppens början.

Ur intervjumaterialet framkommer det att åtminstone några av respondenter har deltagit i någon form av strukturerad gruppaktivitet före detta program. Alla respondenter fick höra om konceptet ”en meningsfull dag” av sina egna terapeuter, någon inom den slutna vården eller av personalen på den mottagning där gruppen tog plats. Några av respondenterna intervjuades av handledarna före kursens början, för att få lite mer information om innehållet. En av respondenterna hade en bekant som deltagit i samma kurs förut, så personen i fråga visste lite mer om gruppen än de andra.

Hur mycket de intervjuade visste om kursen före dess början varierar från person till person. Några beskriver att de fick information om innehållet i kursen medan andra säger att de inte visste någonting över huvudtaget före kursen började. De flesta av deltagarna anser ändå att de inte visste tillräckligt om konceptet, innan kursen började. Det här kan exemplifieras i en kommentar av en av respondenterna: ”joo jag fick ett sånt papper där det va lite liksom berättat att vad för ämnesområden eller hur det liksom men ganska liksom att jag inte visste riktigt på förhand sen ändå att vad det här nu kommer att vara”.

Förväntningarna inför kursen var både positiva och negativa. En av respondenterna var lite skeptisk till kursen och hade fördomar och en annan att de hade inte några stora förväntningar. Å den andra sidan berättar en tredje att denna kom till gruppen med ”öppen famn”, och att dennas förväntningar av kursen var stora och att denna såg fram emot kursen med iver. I svaren beskriver en av personerna hur denna trodde sig få hjälp att

vänja sig vid sin nyligen upptäckta diabetes, men att det inte var tal om det över huvudtaget under kursens gång.

5.3 Intresse och motivation

För vissa i gruppen fanns intresset och motivationen där redan innan kursen började men för vissa växte motivationen fram efter den första träffen eller senare under kursens gång. Alla respondenter hade olika, personliga orsaker som motiverade dem att börja och fortsätta i gruppen. En gruppmedlem beskriver att denna redan under den andra gruppträffen fick en känsla av att ”det här va ju ändå jätte bra”. En annan respondent berättar att kursen och konceptet verkade omfattande och att personen väntade på det med intresse. Enligt en tredje respondent var det tanken på att få träffa nya människor och diskutera som motiverade personen att börja i gruppen. En fjärde gruppdeltagare hade berättat för de andra gruppmedlemmarna att han/hon alltid brukar sluta i mitten men nu ville satsa ordentligt och då fungerade det som. Vidare beskrev en femte respondent att kursen och var en bra start på veckan och att när man lärde känna de andra i gruppen så var det intressant att komma tillbaka och ta reda på hur de andra medlemmarna mår.

”Jag tänkte att hur många gånger hittar jag på en ursäkt för att inte komma heller, men jag hitta inte på en enda gång att jag gick varje gång” sade en person. Citatet påvisar att om respondenterna tyckte att kursen och gruppen var bra och intressant så växte motivationen under programmets gång.

Nyttan av gruppträffarna kommer också fram i intervjupersonernas svar. En av de intervjuade konstaterade att de nog trodde att det var till nytta för dem att gå regelbundet i gruppen. Samtidigt berättar personen att man måste betala om man uteblir från en gruppträff. En annan person tycker att om man vill fortsätta gå i ergoterapi i framtiden så måste man infinna sig varje gång och inte avsluta programmet.

Några beskriver att kursen var bra, att det var roliga och trevliga människor som deltog och att ämnena var förträffliga.

5.4 Förändringar och insikter

Under det här avsnittet kommer jag att ta upp de intervjuades åsikter om vad de anser att de har lärt sig om sig själv eller av någon annan gruppmedlem. Även förändringar som respondenterna beskriver att de upptäckt under eller efter programmet beskrivs i detta kapitel. Under denna rubrik skildras också hur deltagarna upplevt det stöd de mottagit av andra gruppmedlemmar.

En av respondenterna konstaterade att man borde diskutera mer med sina anhöriga om de saker som respondenten funderar över. Senare berättade respondenten att denna börjat ta upp svåra saker hemma mer än förut d.v.s. före kursens början. En annan intervjuad tackar två andra gruppmedlemmar för det stöd personen fått och tack vare stödet samt goda råd har personen fått fram sin modersroll bättre. Några andra hade också fått stöd i vardagslivet och med sina ”roller”. En gruppmedlem tyckte att genom att delta i gruppen hade det förstärkt betydelsen av att också ha en ”jag”- roll i livet.

En annan sade ”... nog har den här gruppen liksom hjälpt, stött en att ändå försöka liksom framåt, och sen det att det ändå finns hopp...” ur detta citat kan man läsa att respondenten upplevt stort stöd från gruppen och deltagarna, och med hjälp av detta stöd har personen orkat fortsätta kämpa.

”Jag har lärt mig att inte avbryta andra” beskrev en respondent. Några intervjuade beskriver också hur gruppen har påverkat deras motivation att vakna och stiga upp på morgonen. En respondent konstaterar att gruppen inverkade på vardagen på ett positivt sätt: ”nå veckan börjar med språng, liksom vardagen börjar tydligt. När det var måndag

så var det helt tydligt det att nu är det vardag, nu är det måndag, nu är det grupp. Och från och med det startar sen liksom veckan”. Det föregående citatet tyder på att personen fått hjälp med att hantera och strukturera vardagen.

”... jag har också fått helt bra liksom till exempel till vardagen helt bra tips...” är ett annat bra exempel på hur en gruppmedlem fått råd och stöd för att organisera vardagen på ett fungerande sätt.

Några respondenter anser att när alla medlemmar är olika och har olika problem så hjälper det en själv att sätta sina egna problem i ett annat perspektiv. Då märker man att man inte är ensam. Genom att lyssna på de övriga gruppdeltagarnas berättelser och tillstånd kan man jämföra och förstå att man inte är den enda som har det svårt: ”... och man lär sig liksom se att fast man har liksom så helt olika bakgrund och så olika problem så har man ändå den där gemensamma titeln att alla har lite tappat bort vardagen...”

En av respondenterna berättar att det känns som om denna själv har kunnat hjälpa andra i gruppen genom att beskriva hur denna själv burit sig åt i olika situationer. Respondenten tar också upp att han/hon utifrån andra människors erfarenheter har personen funderat över eller eventuellt ändrat på någonting i sitt eget liv.

”Nu kan det ju vara, int kan jag säga va jag nu sku ha lärt mig men det där nu kan de ju vara att jag lärde mig någo” säger en respondent. Det tyder på att respondenterna kanske inte alltid kan greppa det de har lärt sig under kursen. För vissa kan det vara så att de varken lärt sig någonting eller fått goda råd, utan bara fått vara med om en annorlunda och trevlig upplevelse.

5.5 Innehåll

Inom ramen för detta avsnitt tar jag upp vad respondenterna tänker och anser om innehållet i programmet ”livsglädje” i ”en meningsfull dag”.

Respondenterna hade olika åsikter om vilket ämne som var mest intressant. Några tyckte att den del som handlade om insjuknande och sjukdom var mest intressant, medan andra ansåg att det tema som behandlade vänskap var intressantare. Merparten var ändå av den åsikten att alla ämnen var bra och intressanta. De flesta tyckte att de olika delarna och temana var bra valda. Respondenternas åsikter bestyrkas i citatet ”alla rörde mitt eget liv att där va liksom inga onödiga ämnen”.

En annan person understryker också att ämnena i programmet var välgenomtänkta och lämpliga: ”... de som har designat detta vet säkert exakt vad människan behöver och vilken typ av hjälp man behöver...”.

Det fanns å den andra sidan respondenter som uttryckte att vissa teman var svåra och att frågorna till vissa ämnen var besvärliga: ”nå jobbigt var det men nu var det ju givande säkert också på sitt sätt”.

Hemuppgifter ingick i vissa delar av kursen. En del av de intervjuade tyckte att hemuppgifterna var helt okej och andra tyckte de var väldigt bra: ”... helt bra säkert att få fundera hemma i lugn och ro vad man för sin egen del skulle svara på det...”.

Det fanns ett par i gruppen som kände att hemuppgifterna var ganska onödiga. En av respondenterna skulle helst ha sluppit hemuppgifterna. Däremot ansåg personen ändå att det i slutändan var bra att ha funderat hemma först, för då visste man vad man skulle svara.

Av de intervjuade trodde några att de skulle ha nytta av handboken senare i livet och läsa i den ofta vilket syns i följande citat: "... jag tror att man säkert kommer att liksom läsa och se på den där boken eller häftet senare och kanske till och med mer.."

5.6 Respondenternas åsikter om kursen

I mitt syfte vill jag beskriva respondenternas åsikter om konceptet "en meningsfulldag", och specifikt delen "livsglädje". Inom ramarna för detta tema tar jag upp respondenternas positiva och negativa åsikter om kursen i allmänhet. Vidare tar jag upp respondenternas tankar om gruppledarna samt om hur ledarna dirigerade gruppen. Gruppledarna bestod av en ergoterapeut och en mentalvårdsskötare.

Respondenterna tyckte oftast att gruppens handledare var duktiga och att de hade en tydlig rollfördelning sinsemellan. Båda gruppledarna kunde hantera att vara i första position. De var aktiva, ställde tillägsfrågor och var med i gruppen på ett helhjärtat sätt. Fler respondenter ansåg att det var bra att handledarna kunde ta tag i en situation eller en gruppmedlem, ifall det var någon vars beteende var oacceptabelt. Några av de intervjuade tyckte det var positivt att ledarna gav tid och plats till alla deltagare men ändå tog i beaktande att tiden oftast rusade iväg. En annan åsikt var att handledarna drog gruppen på ett avspänt sätt men att de ändå var tillräckligt strikta. Slutsatsen att handledarna varit duktiga och omtyckta och det är en stor och viktig del av helhetsupplevelsen av programmet och gruppen: "... jag har varit i många grupper och nog var den här riktigt bra...".

En respondent beskriver den ena handledaren som observerande och den andra som en mer diskussionsdrivande handledare. På ett liknande sätt beskriver en annan respondent den ena handledaren som mera verbalt aktiv medan den andra ledaren uttryckte sig med sitt kroppsspråk samt sina ansiktsuttryck.

Några av de intervjuade tyckte att det skulle ha räckt med en gruppleddare. En av respondenterna tyckte att det skulle ha varit bra med en eller två ergoterapeuter som gruppleddare och funderade samtidigt över varför en mentalvårdsskötare var med som gruppleddare.

Flera av kursdeltagarna tyckte att det var roligt att alla deltagare var så öppna. Det rådde ett förtroendefullt klimat och gruppen kändes trygg. En av de intervjuade tyckte det var positivt att gruppdeltagarna var så ärliga. Respondenternas upplevelse av att gruppen var trygg och att alla kunde dela med sig av sitt liv syns i meningen "... alla hade ändå sina egna livs sorger och glädjeämnen, och här liksom fick man dela med sig allting...". Många ansåg att det var bra att alla var på plats så mycket som möjligt. Den största delen av respondenterna var övertygade om att grupperfarenheten var riktigt bra. För en av respondenterna var gruppen väldigt viktig och personen kände att gruppen gav henne väldigt mycket. Grupperfarenheten var väldigt tillfredsställande för de flesta: "... den här gruppen överskred nog alla förväntningar..."

Merparten av respondenternas negativa kommentarer om gruppelheten var att det borde varit fler gruppträffar eftersom man inte hann gå genom alla delar i konceptet. Dessutom tyckte flera att de enskilda gruppträffarna var för korta, 90 min/träff är för kort tid. En av respondenterna tyckte det gick för mycket tid till att i början av gruppen berätta om hur var och en mått för då blev tiden för kort för att hinna diskutera följande tema.

"Gruppen och konceptet fyllde sin funktion", löd en respondents svar. Nästan alla av de intervjuade skulle gärna fortsätta med "en meningsfull dag" eller med någon liknande grupp igen. För de flesta respondenter var gruppen betydelsefull: "nå nu var det ganska viktigt, att om man tänker efter så ja nu blir det ganska betydelsefullt".

Det finns fler citat som visar på att kursen varit en mycket positiv upplevelse för nästan alla deltaganden "verkligen fantastisk, underbar och mycket bra", "... jag är verkligen tacksam och bra att jag förstod att gå med..."

6 DISKUSSION

Under denna rubrik diskuterar jag aspekter som har med metoden att göra samt resultatet. I resultatdiskussionen får jag ytterligare svar på syftet och de två första forskningsfrågorna. I slutet av resultatdiskussionen tar jag fram förslag på förbättring samt hur man kunde utveckla konceptet så att det gynnar klienterna mer.

Syftet med min studie var att beskriva klienternas åsikter om deltagandet i det psykoedukativa programmet ”en meningsfull dag”. Samt att redogöra för helheten en meningsfull dag och specifikt den gröna delen ”livsglädje”. Forskningsfrågorna var följande; Hur beskriver respondenterna deltagandet i ”en meningsfull dag”?, vilka positiva och negativa åsikter kommer fram om konceptet?, hur kan man utveckla konceptet ”en meningsfull dag”?

6.1 Metoddiskussion

I resultatbeskrivningen ingår ett antal citat. De citaten är översatta från finska med noggrann eftertanke. Fyra av sex intervjuer var på finska, de resterande två intervjuerna var på svenska. Detta kan väcka frågor om trovärdigheten. Var det svårare att behålla innebörden rätt, utan felaktig översättning eller tolkning? Jag är dock tvåspråkig, så vare sig språket eller översättningen var ett problem.

När jag gjorde min plan för examensarbetet, så formade jag mina frågor dels kring de teman som tas upp i ”en meningsfull dag” och delen om ”livsglädje” och dels på basis av de diskussioner som jag bevittnade under mitt besök i gruppen. De intervjufrågor som handlar om vanor, roller och värderingar uppkom efter att de i gruppen diskuterat om rutiner, som till exempel att vakna på morgonen. Även roller kom upp under deltagarnas diskussioner i gruppen. Frågorna om vanor, roller och värderingar baserade jag

på Gary Kielhofners "Model of Human Occupation". Senare märkte jag att det är svårt att spjälka upp Gary Kielhofners referensram och bara ta ut vissa delar så jag beslöt att beskriva "Model of Human Occupation" mer som en helhet och på det sättet hänvisa till hela referensramen.

När jag sedan fortsatte med forskningsanalysen märkte jag att mina frågor om vanor, roller och värderingar var ganska svåra med tanke på min målgrupp och även med tanke på att det är tre begrepp som är svåra att förklara med några meningar. Svaren som jag fick av den helheten i intervjun var ibland oklara och tillförlitligheten i svaren kan ifrågasättas eftersom det emellanåt var oklart om respondenten förstått innebörden i mina frågor.

Som tur är visade det sig att respondenternas åsikter och berättelser om konceptet i sig var ganska uttömmande. Vidare fanns det ett bra och brett material med både positiva och negativa åsikter om både upplevelsen av gruppen, gruppledarna och innehållet i programmet. Jag var tvungen att utgå från det material som jag hade och därför valde jag att omformulera syftet och forskningsfrågorna runt den information som jag fick av respondenterna.

När jag transkriberade mina intervjuer märkte jag att vissa frågor var en aning ledande eller jag framförde vissa följdfrågor som kunde tolkas som en ledande fråga. Det här hände inte många gånger och torde inte försämra kvaliteten på materialet.

Den analysmetod jag använde var meningskoncentrering, vilket jag tycker att passade ypperligt. Den andra analysmetoden som eventuellt också hade passat bra var meningskategorisering men eftersom jag ville ta reda på den enskilda personens åsikt, inte på ett fenomen förekomst eller inte så passade meningskoncentrering bättre (Kvale 1997:174).

Jag började mitt examensarbete för två år sedan, då jag gjorde mina intervjuer och planen för examensarbetet. Jag fortsatte vidare först ett och halvt år senare, med att transkribera intervjuerna. Det kan å den ena sidan ha varit en dålig sak eftersom jag hade glömt mycket av det jag hade frågat och glömt mycket som jag hade skrivit i min plan. Å den andra sidan var det också en bra aspekt att materialet fick ”vila” en stund, så att jag kunde se på det med nya ögon och fundera på mina intervjuer på ett nytt sätt. Ur ett etiskt perspektiv var det antagligen positivt, för när jag efter nästan två år transkriberade intervjuerna kunde jag inte längre komma ihåg respondenternas röster d.v.s. vem rösten tillhörde eller i vilken ordning jag intervjuade gruppdeltagarna. Jag hade definitivt kommit ihåg alla enskilda personer bättre om jag lyssnat på intervjuerna direkt efter att de genomfördes.

6.2 Resultatdiskussion

En viktig aspekt som kom fram i analysen av resultaten är att gruppdeltagarna inte visste tillräckligt mycket om kursen och programmet före den började. Respondenterna visste inte vad målet med kursen var och oftast inte ens vad grupphelheten skulle gå ut på. Varje deltagare fick visserligen häftet som kort beskriver gruppträffarna inklusive temata, hemuppgifter och diskussionsämnen men av intervjusvaren kan man dra slutsatsen att deltagarna inte hade läst häftet före de kom till gruppen. Det vore viktigt att deltagarna skulle delta i en ”förintervju” innan kursens börjar, och att man då grundligt gick igenom vad målet och syftet med kursen är, så det är klart för klienten. Man borde även gå in på de olika delarna och förklara vad varje tema innebär. Å den andra sidan kan det hända att gruppdeltagarna har fått all denna information på ett bra sätt men att personerna antingen glömt bort den eller inte koncentrerat sig vid det tillfället. Jag vet inte hur dessa intervjuer gått till, eftersom jag inte varit med vid ett sådant tillfälle.

Ur intervjumaterialet framkommer att det är åtminstone en av respondenterna som kom till kursen för att diskutera och träffa nya människor. Då kan man fundera över om denna person var med i gruppen av rätt orsaker, personens egna förväntningar kan möjligen

begränsa vad personen fick ut av gruppdeltagandet. Däremot går konceptet ut på diskussioner, så på det sättet hade personen ändå på sätt och vis rätt inställning. Det skulle man emellertid ha kunnat diskutera i förintervjun, för att kanske föreslå någon annan kurs ifall personen inte var motiverad för just denna typ av kurs och gruppaktivitet.

Som jag tidigare nämnde var intresset och motivationen olika för olika deltagare i gruppen. Några var intresserade redan från början, för andra växte intresset och motivationen fram när gruppen kommit igång ordentligt. Motivationen att fortsätta i gruppen kunde vara den egna viljan att försöka må bättre. För andra var den drivande kraften det faktum att de avslöjat för gruppmedlemmarna att de alltid brukar lämna saker på hälft och därför kanske ville bevisa att de nog kan slutföra någonting. En annan sak som kanske motiverade vissa var att det fanns en frånvaroavgift och att de gärna slapp betala böter. Allt detta visar att den enskilda personens motivation kan komma både utifrån eller inifrån. Motivationsfaktor kan också ha varit att deltagarna med hjälp av gruppen fick struktur på dagen och veckan samt rutiner i personens liv och vardag. Samtidigt upplevde gruppdeltagarna en meningsfull aktivitet, vilket är en central faktori för att människan skall må bra och vara tillfredsställd. Det här kan jämföras med Kielhofners beskrivning av motivation samt vilja och det faktum att respondenternas egna intressen och värderingar spelar en stor roll i hur motiverade de var inför och under gruppen.

Det är dock uppenbart att respondenterna fortsatte att gå till träffarna för att det tillfredställde dem på olika sätt. De fick stöd från varandra och ibland goda råd för hur man kan hantera vardagen, vilket ingår i beskrivningen över vad detta koncept går ut på. Enligt den här gruppens åsikter och tankar har programmet således uppfyllt målet om att utveckla personernas livshanteringsfärdigheter. Utifrån intervjuerna kan man förstå att personerna har fått stöd goda råd genom att delta i gruppen och det är positivt med tanke på syftet av gruppen. Vissa upplevde en viss förändring i vardagen och livet eller någon förändring i sig själv, vilket också visar den positiva inverkan programmet haft på gruppdeltagarna. Referensstödet kommer verkligen tydligt fram i resultatet, vilket visar att konceptet ger vad det lovar, eftersom det står i beskrivningen av "en meningsfull dag" att gruppen är en referensgrupp.

Innehållet i "livsglädje" delen var fungerande och bra, även om en del teman var en aning svåra. Det är dock bra att gruppdeltagarna måste utmana sig själva och utveckla sitt tankearbete. En extremt bra sida av "en meningsfull dag" är handboken och hemuppgifterna. Resultatet visar att den största delen ansåg att häftet var bra och i slutändan var hemuppgifterna också bra.

Det var bra att det finns två handledare för gruppen och viktigt att handledarna har en tydlig rollfördelning, eftersom det är bra att ha en som är "huvudledare". Då vet gruppdeltagarna vem som styr gruppen. Orsaken till att det är bra att vara två är att på så sätt kan ledarna ta stöd av varandra i svåra situationer.

Det som ibland fick mig att stanna upp och fundera var att det många gånger kom upp svåra situationer där jag inte skulle ha veta vad man skall säga eller hur man skall hantera situationen. Eftersom varken ergoterapeuter eller mentalvårdsskötare har fördjupad skolning i psykologi eller psykoterapi så kändes det ibland otillräckligt. Gruppdeltagarna tog upp mycket djupa och svåra saker som jag som ergoterapeut kände att jag inte kan svara på eftersom det inte ingår i min utbildning. Så om man vill vidareutveckla konceptet och gruppdeltagarnas nytta av kursen skulle man kunna tänka sig att kursens handledare skulle bestå av en ergoterapeut och en psykolog. På detta sätt kan man på ett mer effektivt sätt besvara på klienternas behov.

Programmet kunde också utvecklas till mer gynnsamt för klienterna om man tog i beaktande fördelningen av tiden. Detta är en sak som gruppleddare i framtiden kan fundera över. Resultatet visar att nästan alla var något missnöjda med tidsbegränsningen. De enskilda gruppträffarna var för korta. Rådet är att tänka på om man kunde förlänga gruppträffarna eller öka antalet träffar. Alla ämnen och teman borde planeras in, så man hinna ta sig genom hela häftet och alla delar.

Helhetsbilden av resultatet är positiv. Deltagarna har upplevt medlemskapet i gruppen som mycket betydelsefullt. Det viktigaste att tänka på är att informera gruppdeltagarna

ordentligt före de bestämmer sig om de vill delta i programmet. Målet för gruppen och kursen skall vara klart för alla.

Slutligen kan jag konstatera att jag har fått svar på mitt syfte där jag skulle beskriva klienternas åsikter om deltagandet i det psykoedukativa programmet "en meningsfull dag". Samt att redogöra för helheten en meningsfull dag och specifikt den gröna delen "livsglädje". Jag anser också att jag fått svar på mina frågeställningar som var följande; Hur beskriver respondenterna deltagandet i "en meningsfull dag"?, vilka positiva och negativa åsikter kommer fram om konceptet dag"?, hur kan man utveckla konceptet "en meningsfull dag"?

KÄLLOR

Armstrong, Hubert E. jr.; Lillie, Maxine D. 1982, Contributions to the development of psychoeducational approaches to mental health service, *The American Journal of Occupational Therapy*, vol. 36, nr. 7, s. 438-443.

Bäumel, Josef; Froböse, Teresa; Kraemer, Sibylle; Rentrop, Michael; Pitschel-Walz, Gabriele. 2006, Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients with Schizophrenia and Their Families, *Schizophrenia Bulletin*, vol. 32, s. 1-9.

Eaton, Polly. 2002, Psychoeducation in Acute Mental Health Settings: is there a role for Occupational Therapists?, *British Journal of Occupational Therapy*, July, s. 121-126.

Eli Lilly and company. 2008, Yhteiskuntavastuu [www]. Hämtat 7.10.2008 och 9.10.2010.
http://www.lilly.fi/Nitro/newTemplates/general/Content__LBC.jsp?page=100071

Jacobsen, Dag Ingvar. 4/2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, 316 s. ISBN 978-91-44-00638-3.

Karlsson, Gunnar. 1995, *Psychological Qualitative Research from a Phenomenological perspective*, 2 uppl., Göteborg: Graphic system AB, 147 s. ISBN 91-22-01549-3.

Kielhofner, Gary. 2002, *Model of Human Occupation. Theory and Application*, 3 uppl., USA: Lippincott Williams & Wilkins, 576 s. ISBN 0-7817-2800-2.

Kvale, Steinar. 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur, 306 s. ISBN 91-44-00185-1

Olsson, Henry; Stefan, Sörensen. 2007, *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*, 2 uppl., Stockholm: Författarna och Liber AB, 190 s. ISBN 978-91-47-08408-1.

Padilla, René. 2001, Teaching Approaches and Occupational Therapy Psychoeducation, *Occupational Therapy in Mental Health*, vol. 17, nr. 3/4, s. 81-95.

Parviainen, Marjo. 2005, *Psykoedukaatiota toimintaterapiaan? Prosessikuvaus psykoedukatiivisesta painonhallintaryhmästä*, Helsinki: Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia, 47 s.

Salo-Chydenius, Sisko. 1997, *Toimintaterapia mielenterveystyössä*, 2 uppl., Helsingfors: tekijät ja opetushallitus, 192 s. ISBN 951-719-470-6

Sunny Ho-Wan Chan; Siegfried Wing-Kin Lee; Ida Wai-Mei Chan. 2007, TRIP: A Psycho-educational Programme in Hong-Kong for People with Schizophrenia, *Occupational Therapy International*, 2(14), s. 86-98.

REFERENSLITTERATUR

Arblaster, Karen. Bolzan, Natalie. Griffiths, Rhonda. Halcomb, Elizabeth J. Hardaker, Laura. 2007, A Role of the Occupational Therapist in Adolescent Mental Health: A Critical Review of the Literature, *Australian e-journal for Advacement of Mental Health*, volume 6, Issue 3, ISSN: 1446 – 7984

Borg, Barbara. Bruce, Mary Ann. 1991, *The Group System. The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy*, Thorofare, NJ: SLACK Incorporated, 271 s. ISBN 1-55642-065-X

Finlay, Linda. 2004, *The practice of Psychosocial Occupational Therapy*, 3 uppl., United Kingdom: Nelson Thornes Ltd, 290 s. ISBN 0-7487-7257-X.

Ikiugu, Moses N. 2007, *Psychosocial Conceptual Practice Models in Occupational Therapy: Building Adaptive Capability*, St Louis, MO: Mosby Elsevier, 487 s. ISBN 978-0-323-04182-9.

Kielhofner, Gary. 2008, *Model of Human Occupation. Theory and Application*, 4 uppl., USA: Lippincott Williams & Wilkins, 565 s. ISBN 978-0-7817-6996-9.

Stein, Franklin. Cutler, Susan K. 1998, *Psychosocial Occupational Therapy. A Holistic Approach*, San Diego: Singular Publishing Group, 603 s. ISBN 1-56593-925-5.

BILAGA 1. HAASTATTELU OPAS

Esittelen ensiksi kuka olen, miten suoritetaan haastattelu ja että haastattelu äänitetään.

ALOITUS KYSYMYKSET

1 Miten tulitte tutuksi ”mielekäs päivä” ohjelmaan ja mikä sai teidät aloittamaan ryhmässä?

2 Mitä on saanut sinut tulemaan ryhmään? Mitä on estänyt sinua tulemaan ryhmään?

3 Minkälaisia odotuksia teillä oli aloittaessa ryhmässä?

4 Mitä olet tämän kurssin aikana oppinut?

5 Mitkä osiot olivat mielestäsi kiinnostavimmat kurssin aikana?

6 Mistä osiosta tai aiheesta et tykännyt? Voitko kuvailla tarkemmin miksi?

7 Millä sanoilla kuvailisit ohjaajia?

8 Millä tavalla he sinun mielestä ohjasivat ryhmää? Kuvaile tarkemmin?

9 Mitä mieltä olit kotitehtävistä? Mitä olet niistä oppinut?

10 Mitä olet jäänyt kaipaamaan?

TOTTUMUKSET

Ensiksi kerron mitä tarkoitan tottumuksilla, ja lähdän sen jälkeen kysymään.

1 Minkälaisia tottumuksia teillä on nukkumisen, heräämisen, ja syömisen suhteen? (päivärytmi)

1.1 Onko tapahtunut muutoksia näiden tottumusten suhteen ryhmän ohella?

1.1.1 Jos vastasit kyllä, minkälaisia muutoksia? Jos ei, vaikka et ole muuttanut tottumuksia niin minkälaisia ajatuksia sinulle jäi näistä keskusteluista?

2 Oletteko huomannut erityisiä muutoksia muihin tottumuksiin jokapäiväisessä elämässä? Minkä suhteen ja minkälaisia muutoksia?

3 Oletteko oppinut muiden ryhmäläisten kertomista tottumuksista mitä pitäisi tehdä jotta voisi muuttaa omia tottumuksia.

4 Jos vastasitte kyllä niin minkälaisia muutoksia on ilmennyt miksi luulet että niin on tapahtunut. Jos vastasitte ei, niin miksi luulet että ei muutoksia ole tapahtunut?

ROOLIT

Ensiksi kerron mitä tarkoitetaan rooleilla, ja lähdän vasta sen jälkeen kysymään.

1 Käydään läpi yhden päivän tunti tunnilta läpi ja mietitään yhdessä minkälaisia rooleja teidän päivä sisältää. Kun aamulla heräätte ja nousette tekemään aamupalaa missä roolissa olette silloin?

(Kuuluuko esimerkiksi joku seuraavista rooleista sinun jokapäiväiseen elämään? Työrooli? Äiti, isä? osallistuja mielekäs päivä ryhmässä? Rooli ystäväpiirissä? Mitä muita rooleja teillä on?)

1.1 Mikä rooli on oleellisin teidän arjessa? Oletteko siinä roolissa (äitinä, isänä, työntekijänä, kuntoutujana) muuttanut muotoa kurssin myötä?

2. Minkälainen olette sosiaalisissa tilanteissa? Oletteko muuttuneet siinä suhteessa ryhmän aikana tai sen jälkeen?

3 Jos vastasitte kyllä, niin mitä on tapahtunut, voitteko kuvailla tarkemmin? Jos vastasitte ei niin miksi luulette että muutosta ei ole tapahtunut?

4. Onko ryhmän aikana mahdollista olla erilaisessa roolissa kuin osallistujana?

4.1 jos vastasitte kyllä, niin minkälaisissa rooleissa? Jos vastasitte ei, olisitko halunnut olla jossain toisenlaisessa roolissa? Minkälaisessa?

ARVOT

Aloitan kertomalla Kielhofnerin ajatuksia arvoista jotta vastaajalla olisi helpompi vastata kysymyksiin.

1 Minkälaisia arvoja teillä on omassa elämässä? Elättekö niiden mukaan? Kuvaile miten?

2 Onko ryhmässä oleminen ja keskustelu muitten kanssa saanut teidät miettimään omia arvoja elämässä?

2.1 Jos vastasitte kyllä, niin millä tavalla? Jos vastasitte ei, niin minkälaisia ajatuksia sinulla on siitä miksi eivät ole herättäneet miettimään omia arvoja?

3 Miten suhtaudutte toisen ihmisen elämäntapoihin jos ne ei sovi omaan elämän arvojen mukaan?

3.1 Onko suhtautuminen muihin ihmisiin jotenkin muuttunut ryhmän ohella?

3.1.1 Jos vastasitte kyllä, voitteko kuvailla miten? Jos vastasitte ei, niin miten suhtaudutte, voitteko antaa esimerkin?

4 Mitä on teidän mielestä hyvä ja oikeudenmukainen käyttäytyminen?

4.1 Millä tavalla tähän on otettu ryhmässä kantaa?

5 Oletteko muuttaneet omaa käytöstäsi toisia ihmisiä kohtaan ryhmän aikana?

5.1 Jos vastasitte kyllä, millä tavalla konkreettisesti oma käytös on muuttunut? Jos vastasitte ei, niin kerro miksi et ole nähnyt syytä muuttaa omaa käytöstäsi muita kohtaan?

BILAGA 2. INFORMATIONS BREV

Tietoa haastattelun osanottajille

Tavoite	Tutkielmani tavoite on kuvailla asiakkaan mielipiteitä ”mielekäs päivä” ohjelman merkityksestä heille, suhteessa tottumuksiin, rooleihin ja arvoihin jokapäiväisessä elämässä. Haluan myös korostaa ryhmäläisten yleisiä mielipiteitä mielekäs päivä jaksosta. Osallistujat ovat tärkeä osa minun opinnäytetyössäni ja minun työni voi tuoda esille tärkeää tietoa jota ryhmäohjaajat ja muut voivat hyödyntää.
Menetelmä	Olen aikonut käyttää strukturoitua haastattelu kaavaketta minun tutkielmassani. Ennen haastatteluja asiakkaiden on täytynyt käydä mielekäs päivä ryhmä jakson valmiiksi. Vaatimukset asiakkaalta on että on ollut läsnä ainakin puolet tapaamiskerroista. Osallistujien vastaukset tulevat näkyviin valmiissa työssä mutta luottamuksellisesti.
Aikataulu	Haastattelut toteutetaan samassa paikassa jossa olette osallistuneet ryhmään. Aikataulun pitäessä haastattelut järjestetään viikolla 24 ja 25. tarkempaa aikataulua en vielä voi tarjota. Viimeistään ryhmäkerralla 2.6 saatte valita päivämääristä ja ajoista.
Eettiset puolet	Asiakkaiden identiteetti suojataan seuraavasti. Henkilötiedot ei tule näkymään missään muodossa eikä paikkaa missä he ovat käyneet ryhmässä ja haastattelussa. Asiakkaiden sukupuoli ei myöskään tule paljastumaan, mutta voivat ehkä olla numeroituna jotta lukijat voivat seurata järjestystä tekstissä. Tulen toimimaan ennakoluulottomasti ja antaa asiakkaille tilaa omille mielipiteille.

Kiitos kaikille, Ystävällisin terveisin: Heidi Kallio

BILAGA 3. SOPIMUS

SOPIMUS

Täten annan Heidi Kalliolle minun vastauksiani opinnäytetyössään. Vaadin että identiteettini suojataan eikä henkilötietojani tule näkymään lopputuloksessa. Sama koskee paikkaa missä haastattelut suoritetaan.

Asiakas

Tämän sopimuksen ja siinä vaatimuksina esitetyt asiat vahvistaa

Heidi Kallio